



УТВЕРЖДАЮ  
 Генеральный директор  
 МУП по ОШСП города Ростова-на-Дону  
 Круглова Г.В.

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков  
 для обучающихся 5-11 классов (с 11-17 лет) из малообеспеченных семей

2022

№ рецептуры	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.	Цены
<b>1 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
15	Сыр твёрдый	15	4	3,9	0	54	18,6
14	Масло сливочное	15	1,2	7,25	0,28	99,13	19,13
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	16,74
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,72	135,7	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	49	6,02	2,18	4,3	204,1	3,07
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,8	47	16,5
<b>Итого:</b>		<b>599</b>	<b>21,13</b>	<b>21,65</b>	<b>47,46</b>	<b>659,93</b>	<b>90,13</b>
<b>2-й день</b>							
ткк	Зеленый горошек	25	4,3	3	0	4,00	11,09
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	0,72	289,65	52,63
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
432	Булочка алтайская	40	3,59	2,53	21,81	126,63	5,5
хлеб	Хлеб пшеничный	36	1,32	0,24	7,93	39,6	2,29
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,2	47	16,50
<b>Итого:</b>		<b>581</b>	<b>23,67</b>	<b>30,81</b>	<b>54,86</b>	<b>568,88</b>	<b>90,13</b>
<b>3-й день</b>							
279	Тефтели из говядины с соусом 80/30	110	7,49	11,49	5,24	127	57,96
309	Вермишель отварная	160	6,32	4,5	38,85	221,25	14,12
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	34	3,2	7,93	29,68	104	2,18
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,8	47	13,75
<b>Итого:</b>		<b>614</b>	<b>17,54</b>	<b>24,14</b>	<b>98,77</b>	<b>561,25</b>	<b>90,13</b>
<b>4-й день</b>							
224/327	Запеканка творожная с морковью и молочным соусом 130/20	150	11,16	13,13	44,01	298,50	66,43
377	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	37	6,02	2,18	4,3	204,1	2,33
фрукт	Яблоко	140	0,54	0,12	10,2	52	19,25
<b>Итого:</b>		<b>537</b>	<b>17,85</b>	<b>15,45</b>	<b>73,71</b>	<b>616,6</b>	<b>90,13</b>
<b>5-й день</b>							
52	Салат из свеклы отварной	60	1,44	6,1	7,6	91,00	6,64
260	Гуляш свиной 50/50(лопатка)	100	14,44	35,03	17,12	443,58	52,47
302	Каша пшеничная	150	3,808	3,078	40,006	202,952	12,77

376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	38	1,32	0,24	7,93	39,6	2,38
фрукт	Яблоко	100	0,2	0,1	4,86	25,8	13,75
<b>Итого:</b>		<b>658</b>	<b>21,338</b>	<b>44,568</b>	<b>92,716</b>	<b>864,932</b>	<b>90,13</b>
<b>6-й день</b>							
229	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	27,98
десерт	Пряник	25	1,68	1,5	22,89	108,6	10,59
15	Сыр твердый	10	4	3,9	0	54	12,4
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,72	135,7	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	39	3,08	1,12	20,56	102,16	2,44
фрукт	Яблоко	150	0,4	0,2	10,3	47,00	20,63
<b>Итого:</b>		<b>614</b>	<b>20,14</b>	<b>21,39</b>	<b>94,97</b>	<b>653,23</b>	<b>90,13</b>
<b>2-я неделя</b>							
<b>1-й день</b>							
45	Салат из свежей капусты	100	0,93	3,37	4,44	43,43	9,59
234	Биточки рыбные	100	8,6	7	12,01	145	34,84
302	Рис отварной	180	3,85	4,32	40,17	224,43	19,9
377	Чай с сахаром	210	3,142	2,6	16,34	101,58	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	48	2,77	0,7	17,19	87,45	3,05
фрукт	Яблоко	150	0,32	0,32	7,84	37,6	20,63
<b>Итого:</b>		<b>788</b>	<b>19,612</b>	<b>18,31</b>	<b>97,99</b>	<b>639,49</b>	<b>90,13</b>
<b>2-й день</b>							
224/327	Запеканка творожная с морковью и молочным соусом 130/20	150	11,16	13,13	44,01	298,50	66,43
377	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	37	4	1,01	24,83	126,31	2,33
фрукт	Яблоко	140	0,08	7,25	0,13	66,09	19,25
<b>Итого:</b>		<b>537</b>	<b>15,54</b>	<b>21,4</b>	<b>75,57</b>	<b>517,9</b>	<b>90,13</b>
<b>3-й день</b>							
71	Огурец свежий в нарезке	65	0,9	2,16	5,1	43,2	10,05
294	Котлета рубленая из птицы	90	16,87	13,66	19,91	282,48	43,6
302	Каша пшеничная	180	6,45	4,5		54,6	15,33
376	Чай с сахаром	210	0,2	0,01	6,4	26,4	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	33	3,31	0,84	20,53	104,4	2,53
фрукт	Яблоко	120	0,08	7,25	0,13	66,09	16,5
<b>Итого:</b>		<b>698</b>	<b>27,81</b>	<b>28,42</b>	<b>27,06</b>	<b>577,17</b>	<b>90,13</b>
<b>4-й день</b>							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,92	3,1	5,62	54,2	11,21
279/330	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,6	9,77	9,67	161,41	43,86
309	Макаронны отварные	150	6,04	4,58	38,5	218,48	13,24
	Мармелад	15	0,2	0	7,94	48,15	4,51

376	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	23	4,31	1,09	26,75	136,02	1,44
фрукт	Яблоко	100	0,54	0,12	4,86	25,8	13,75
<b>Итого:</b>		<b>668</b>	<b>20,91</b>	<b>18,67</b>	<b>99,94</b>	<b>671,06</b>	<b>90,13</b>
<b>5-й день</b>							
229	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	14,565	5,795	24,234	167,356	27,98
15	Сыр твердый	10	4	3,9	0	54	12,4
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,142	2,511	16,344	101,582	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	47	3,77	0,95	23,4	119,02	2,99
десерт	Пряник	25	0,08	7,25	0,13	66,09	10,59
фрукт	Апельсин	110	0,54	0,12	4,86	25,8	20,08
<b>Итого :</b>		<b>582</b>	<b>26,097</b>	<b>20,526</b>	<b>68,968</b>	<b>533,848</b>	<b>90,13</b>
<b>6-й день</b>							
ткк	Зеленый горошек	20	0,31	0,02	0,65	4,00	8,87
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,827	0,72	289,65	52,63
376	Чай с сахаром	210	0	0	12,201	48,78	2,12
ткк	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4	5,5
хлеб	Хлеб пшеничный	27	4,31	1,09	26,75	136,02	1,76
фрукт	Яблоко	140	0,54	0,12	4,86	25,8	19,25
<b>Итого :</b>		<b>587</b>	<b>22,69</b>	<b>28,557</b>	<b>66,981</b>	<b>628,65</b>	<b>90,13</b>

1  
УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
МУП по ОШСГ города Ростова-на-Дону  
Круглова Г.В.

**Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов  
для обучающихся 5-11 классов (с 11 до 17 лет)  
из малообеспеченных семей  
2022**

№ рецептурь	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.	цена
<b>1-я неделя</b>							
<b>1-й день</b>							
20	Салат из свежих огурцов	75	0,33	0,12	1,12	14,4	14,41
82	Борщ со свежей капусты и картофелем	200	1,44	6,94	8,55	83	9,53
294	Котлета рубленая из птицы	90	11,3	11,27	0,11	147,38	43,6
309	Макароны отварные	150	3,06	4,8	20,44	137,25	13,24
348	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	6,85
хлеб	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,34	11,14	55,44	2,5
<b>Итого:</b>		<b>755</b>	<b>18,1</b>	<b>23,49</b>	<b>56,56</b>	<b>499,47</b>	<b>90,13</b>
<b>2-й день</b>							
52	Салат из свеклы отварной	70	0,91	0,15	2,28	14,4	7,75
97	Суп картофельный	200	4,98	3,08	16,04	112,41	10,43
304	Рис отварной	150	3,8	5,37	40	202,9	16,58
229	Рыба тушеная в томате с овощами 75/75	150	18,52	9,41	7,22	199,5	50,12
377	Чай с сахаром и лимоном	214	0,13	0,02	15,2	62	3,47
хлеб	Хлеб пшеничный	28	1,84	0,34	11,14	55,44	1,78
<b>Итого:</b>		<b>812</b>	<b>30,18</b>	<b>18,37</b>	<b>91,88</b>	<b>646,65</b>	<b>90,13</b>
<b>3-й день</b>							
236	Кабачки припущенные(запеченные)	60	0,91	0,15	2,28	14,4	11,16
100	Рассольник Ленинградский	200	1,61	8,14	9,58	171,6	11
291	Плов из птицы(бедро) 50/150	200	18,51	16,7	27,34	274	40,69
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,16	27,8	114,60	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	38	1,2	0,24	8,72	42	2,39
фрукт	Яблоко	110	0,4	0,2	9,8	47	15,13
<b>Итого:</b>		<b>808</b>	<b>22,79</b>	<b>25,59</b>	<b>85,52</b>	<b>663,6</b>	<b>90,13</b>
<b>4-й день</b>							
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,9	126,4	4,77
261	Печень тушеная в соусе 40/40	80	13,26	11,2	3,52	185	65,55
302	Каша пшенная	180	0,32	4,5	20,90	221,35	13,66
376	Чай с сахаром и лимоном	214	0,3	0,1	28,20	116,6	3,47
хлеб	Хлеб пшеничный	42	1,5	0,34	9,1	89,87	2,68

<b>Итого:</b>		<b>716</b>	20,95	23,27	71,62	739,22	90,13
<b>5-й день</b>							
102	Суп картофельный гороховый	200	4,39	4,22	8,23	118,6	8,08
204	Макароны отварные с сыром 168/32	200	7,91	6,13	22,89	223,08	58,58
348	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	6,85
хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,87	21,48	109,31	2,87
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,8	47	13,75
<b>Итого:</b>		<b>745</b>	16,26	11,44	77,60	559,99	90,13
<b>6-й день</b>							
71	Овощи свежие (огурец в нарезке)	60	0,15	1,52	1,1	17,2	9,28
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,90	126,44	4,77
294	Котлеты рубленые из птицы	90	11,3	11,3	0,11	147,38	43,6
304	Рис отварной	180	3,8	5,37	40	209,4	19,9
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,16	27,8	114,6	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,87	21,48	109,31	2,82
<b>Итого:</b>		<b>775</b>	24,41	26,35	100,39	724,33	90,13
<b>2-я неделя</b>							
<b>1-й день</b>							
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,45	4,19	11,45	108,4	10,29
256	Мясо тушеное 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210	52,15
302	Каша пшеничная	180	6,41	7,51	37,55	243,75	15,32
348	Напиток из шиповника	200	0,32	0,08	28,2	131,17	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	42	3,16	0,4	19,32	94,00	2,61
<b>Итого:</b>		<b>722</b>	23,92	16,95	96,63	787,32	90,13
<b>2-й день</b>							
20	Салат из свежих огурцов	70	0,71	0,04	7,19	31,92	11,19
118	Суп крестьянский с крупой ячневой	200	1,51	4,26	8,26	77,84	6,93
291	Плов из птицы (бедро) 50/150	200	26,69	17,82	47	451,17	40,69
тк	Сок фруктовый	200	0,06	0,06	15,34	62,44	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	48	3,89	0,99	24,35	123,88	3,13
десерт	Мармелад	15	0,2	0	7,94	48,15	4,51
<b>Итого:</b>		<b>733</b>	33,06	23,17	110,08	795,4	90,13

3-й день							
53	Салат из свеклы отварной	80	0,3	1,2	1,65	18,56	8,85
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	8,65
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130	34,84
302	Каша гречневая	150	3,1	4,86	14,14	112,65	20,57
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117	13,85
хлеб	Хлеб пшеничный	53	3,2	0,82	20,05	102,02	3,37
<b>Итого:</b>		<b>783</b>	<b>18,01</b>	<b>16,12</b>	<b>82,08</b>	<b>574,83</b>	<b>90,13</b>
4-й день							
236	Баклажан припущенный(запеченый)	60	0,57	2,67	2,31	36,75	9,64
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	10,25
259	Жаркое по-домашнему 40/150	190	14,06	33,71	18,95	437,71	64,11
377	Чай с сахаром и лимоном	214	0,66	0,09	32,01	132,8	3,47
хлеб	Хлеб пшеничный	42	2,59	0,66	16,23	82,59	2,66
<b>Итого:</b>		<b>706</b>	<b>19,15</b>	<b>41,12</b>	<b>76,82</b>	<b>766,05</b>	<b>90,13</b>
5-й день							
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,90	126,44	4,77
255/332	Печень по - строгановски 40/40	80	14,24	15,93	14,8	259,2	65,3
309	Рис отварной	150	2,92	2,36	30,67	156,06	16,58
377	Чай с сахаром	210	0,3	0,1	10,3	42,7	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	22	3,43	0,87	21,48	109,31	1,36
<b>Итого:</b>		<b>662</b>	<b>26,46</b>	<b>26,39</b>	<b>87,15</b>	<b>693,71</b>	<b>90,13</b>
6-й день							
20	Салат из свежих огурцов	50	1,44	6,1	7,6	91	9,59
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	10,43
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130	34,84
309	Макароны отварные	150	6,41	7,51	37,55	243,75	13,24
348	Компот из сухофруктов	180	0,13	0,05	24,54	117	6,6
хлеб	Хлеб пшеничный	27	3,38	0,86	21,01	106,87	1,68
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,8	47	13,75
<b>Итого:</b>		<b>807</b>	<b>22,76</b>	<b>23,9</b>	<b>121,74</b>	<b>826,82</b>	<b>90,13</b>